

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ОТДЕЛЕНИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НТУ «ХПИ»

Петренко В.И.

Старший преподаватель

Федорина Т.Е.

Старший преподаватель

Национальный технический университет

«Харьковский политехнический институт», г. Харьков

Постановка проблемы. Занятие физическими упражнениями играет значительную роль в повышении работоспособности студентов и специалистов, поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. В высших учебных заведениях в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Основной целью физического воспитания в НТУ «ХПИ» является повышение уровня здоровья и общей работоспособности, совершенствование отдельных прикладных навыков, присущих тому или иному виду спорта. [2]

Целью данной работы являлся анализ физической подготовленности студентов НТУ «ХПИ» на занятиях легкой атлетикой в подготовительном отделении.

Результаты работы. Отделение легкой атлетики ежегодно проводит контрольные нормативы (далее КН) в осеннем семестре. Сдача КН является обязательным требованием для получения зачета по физическому воспитанию у юношей и девушек, занимающихся в отделении. Прием КН проводится на последней неделе ноября на всех занятиях по физическому воспитанию в течение трех дней, что позволяет всем студентам отделения легкой атлетики в удобное для них время сдать КН.

Контрольные нормативы в осеннем семестре включают три вида: бег 60 метров, бег 400 метров, подъем туловища из положения лежа в течение 1 минуты. Перед приемом КН преподавателями проводится разминка, состоящая из медленного бега, общеразвивающих упражнений, специально-беговых упражнений, бега с ускорениями на отрезках 30-50 метров.

Результаты всех контрольных нормативов заносятся в протоколы. Оценивание результатов проводится по таблице 1.

Таблица 1- наименование

	5	4	3	2
60м	9.5 с и <	9,6-10.2с	10,3-11.7с	11.8с и >
400м	1.25.0 с и <	1.25,1-1.32.0 с	1.32,1-1.40.0с	1.40.1с и>
«Пресс»	50 р	49-42р	41-34	менее 34

После обработки результатов протоколов были составлены таблицы, в которые были занесены результаты, показывающие процентное соотношение среди студенток, выполнивших нормативы на 5, 4, 3 и 2 балла. Результаты контрольного тестирования в каждом году были также разбиты по курсам обучения.

Анализ результатов тестирования показал наибольший прирост результатов в беге на 60 метров (наиболее существенное увеличение оценок 4 и 5). Самые лучшие показатели у студенток 3 курса в 2015-2016 уч.году (улучшение у 55,6%)

Анализ результатов в беге на 400 метров показал не самый высокий прирост результатов (всего 14,7% улучшили свои показатели в данном виде.)

Анализ теста-«подъем туловища из положения лежа за 60с» тоже показал существенный прирост результатов. Если на первом курсе всего лишь около 25% студенток выполнили данный КН на оценку 5, то на втором и третьих курсах этот показатель составил уже 36% и 42% соответственно.

Выводы. Целенаправленная физическая подготовка и воспитание студентов – это самый сложный процесс, успех которого определяется целым рядом факторов. Необходимо ставить перед пришедшими на занятие реальные задачи и цели (использовать принцип доступности), особенно для студентов первого курса. Многие из них еще не адаптированы к ритму и интенсивности студенческой жизни. В силу определенных обстоятельств, качество занятий физическим воспитанием в школах оставляет желать лучшего, а, значит, и уровень физической подготовки вновь поступивших – тоже.

При этом нужно постоянно напоминать о необходимости регулярных занятий и соблюдению всех рекомендаций, относительно методики занятий.

Принятие контрольных нормативов позволяет мотивировать студентов к более осознанному подходу для улучшения собственных показателей на протяжении нескольких лет занятий избранным видом спорта. Анализ результатов тестирования позволит преподавателям обратить внимание на более слабые показатели и существенно улучшить процесс занятий со студентами.

Список литературы:

1. Легкая атлетика: Критерії відбору / В.К. Зеленчонок, В.Г. Нікітушкін, В.П. Губа. – М.: Терра спорт, 2000. – 240с.
2. В.П. Шевченко. Діагностика фізичного стану студентів: навч. Методичний посібник. – Х.; ХардДАЗТ, 2000. – 79 с. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984.